

中華教育衛生聯合會小叢書之六

家庭衛生

上海昆山花園五號

List of Bulletins and Their Prices.

本會出版小叢書目錄

- | | |
|--|--------------|
| 1. "Sanitation of a Chinese City." | 1. 中國城市衛生論 |
| 2. "Mode of Infection and Prevention." | 2. 疾病傳染防禦論 |
| 3. "Tuberculosis." | 3. 癆病 |
| 4. "Infant Hygiene." | 4. 嬰孩衛生 |
| 5. "Sexual Advice for Young Men." | 5. 一失足成千古恨 |
| 6. "Home Sanitation." | 6. 家庭衛生 |
| 7. "Prevention of Cold." | 7. 傷風防禦法 |
| 8. "Cholera." | 8. 霍亂 |
| 9. "Tobacco." | 9. 烟草利害論 |
| 10. "Hookworm." | 10. 貧民弱國之鈎蟲症 |
| 11. "Kill the Fly." | 11. 滅蠅 |
| 12. "Smallpox." | 12. 天花 |
| 13. "Venereal Diseases." | 13. 花柳病 |
| 14. "Plague." | 14. 瘟疫 |
| 15. "Malaria." | 15. 瘧疾 |
| 16. "Personal Hygiene." | 16. 個人衛生 |
| 17. "Care of Eyes." | 17. 眼睛衛生 |
| 18. "Care of Teeth." | 18. 牙齒衛生 |

All the above mentioned Bulletins are
sold at \$6 per 1,000.

以上各種叢書每千冊洋六元

家庭衛生

龍溪胡宣明著

家庭衛生要項有五。曰居室。曰飲食。曰起居。曰侍疾。曰救急。茲分論之。
壹居室。居室衛生首在擇地。如氣候溫和。風景清佳。空氣潔淨。地勢高爽。風俗敦厚。交通便利。六者不可缺一。氣候溫和。則傷風肺病諸患免。風景清佳。則娛目快心。精神暢適。而百病除。空氣潔淨。則肺得其養。血液以清。體質因之。日以健。地勢高爽。則無濕氣。而瘧疾絕。風俗敦厚。則易於爲善。而酒色之病以減。交通便利。則文明之幸福。得以享受。而衛生之規則。亦易於實行也。近來歐美人士。多喜郊居。卽此意也。
地位既定。當求構造之適宜。茲略舉數事。以備留意。衛生者採擇焉。一、多設窗牖。既足透光。又善通氣。二、鞏固地基。杜塞孔隙。以免鼠類蚤虱穴居其中。致傳鼠疫。三、設衛生廁所。衛生廁所者。起煙突以出臭氣。設

鐵網。或竹器。以拒蠅蟲入廁。而免霍亂傷寒痢疾勾蟲之傳染。四、設沐室。以便家人沐浴。五、張鐵網於門戶。以拒蚊蠅。六、置痰罐於室中。以防肺癆。以上六事。爲家庭所不可少者。餘如椅桌。務求其適體。蚊帳。務求其玲瓏。齋舍。務求其潔淨。溝渠。務求其疏通。庭中隙地。不可有積水。以免臭味。致生蚊蚋。一切穢物。放置桶中。用蓋蓋之。按時移去。臭蟲蚤虱。既屬可憎。又善傳病。務當掃除淨盡。茲略述其防法如左。一、患白虱者。男子薙頭。女子用煤油浸髮。衣服用沸水浸之。滅盡乃止。患臭蟲者。可用沸水灌床壁隙縫。待盡滅而後止。蚤多由鼠身而來。故滅蚤之法。莫若養貓以滅鼠。蓋鼠滅則蚤自除。總之。家人潔淨。則屋中蚤虱自除。有之。不可不滅。滅之。則又不可不盡也。

貳、飲食。飲食衛生。所當注意。約有五端。茲略述之。(一)清潔。清潔非

中國人之所長。而於飲食爲尤然。常見廚房。臨近廁所。或猪圈。惡臭不可嚮邇。牆壁污黑。椅棹傾頽。釜內之油煙重。重櫥中之塵埃累累。蒼蠅逼人。老鼠日出。頽敗之狀。不可勝言。不但污濁可憎。抑亦疾病之媒介也。改良之方。在多用清水。勤加洗濯。抹布及庖人衣服。以白色者爲佳。免藏納污垢。而不知也。廚房門戶窗牖。皆張鐵網。或懸竹簾。以拒蒼蠅。一切食物。盡收櫥中。無使暴露。以免沾染污濁。聘用廚丁。先取其潔。次取其巧。(一)新鮮。一切食品。新鮮則甘美而養生。腐敗則臭惡而傷胃。故每日所購食物。務求其新鮮者用之。肉必求其出釜尙溫者。魚則取其入水猶活者。果蔬則取其燦然鮮明者。除善藏之物。不可多購。能供一日之用足矣。購來卽煮。煮熟卽食。(二)適體質。動物胃腸之構造不同。故所需之糧食亦異。有草食者。牛羊是也。有肉食者。虎狼是也。有食

水菓者。猩獠是也。有葷素兼食者。人類是也。中國富人。多肉食。貧人則一年之中。所食不過稀飯鹹菜而已。是皆偏於一方。不得飲食之道。故此兩種人。罕有得高等之健康體質者也。大抵每日所食穀。居十之五六。菜居其二三。水菓魚肉。各居十之一。如是雖不中不遠矣。酒醴異味。有害於體。不可進也。(四)適時宜。孔子不時不食。可謂知飲食衛生之道者。所謂適時宜者。約有四端。一物之成熟。各有定時。不可奪時而食也。二胃之動靜。亦有定時。不可違時而食也。三飲食太速。有礙腸胃。不可促時而食也。四物久則敗。且生毒質。不可逾時而食也。(五)分食。公共杯盤。每能傳染疾病。歐美早有分食之風。吾人當效法也。分食之法。甚易。先用潔箸淨匙。取入私碗而後食之。其法甚多。各用己意可耳。小兒抵抗疾病之力少。更當令其自食。家人有患傳染病者。以另用杯盤。

爲要。

叁起居。起居者。括操作嬉遊休息三者而言之也。最要者。勞逸合度。用力。用心。不可偏廢。文人當略事體操。有花園則以栽花種樹代之。世家閨秀亦宜稍任井臼之事。以壯筋力。夫終日伏案。與夫時時縫紉者。而以勞力之事爲恥。則其體必弱。城市中人。所以弱於農夫野老者。徒以此耳。大抵貧者過勞。富者過逸。過勞者飲食無時。睡眠不足。往往因勞成疾。壽數以減。過逸者則終日無事。鬱悶無聊。究之恣縱淫慾。失德敗名。害生命而背衛生。未有甚於閑逸者也。故曰。勞逸貴乎合度。蓋勞逸合度。家庭衛生之要素也。嬉遊之事。爲父兄者多鄙視之。豈知嬉遊乃出於人之至情。而不可廢乎。故孔子言志。獨取曾。曾。文王築囿以娛其民。孟子引好遊以陳王政良有以也。故家中無高尚之嬉遊。則男

子將於罪惡中求娛樂。婦女亦寂寂無生人趣矣。是以西人家庭。常有同樂之舉。或奏琴。或歌舞。或田臘。或登山。或游泳。相與笑語。共敘幽情。吾國人可效法也。

肆侍疾。侍疾範圍。不出三端。一求病者之速愈。二使病者少受痛楚。三防疾病之傳染。

(一)求速愈(甲)人若於微病時。立請良醫。專心休養。大抵不出三日可愈。若病勢已危。方欲求治。則鮮有能愈者。故欲病之速愈。不可不卽早求治。此其一也。(乙)西國有所謂家庭醫士者。凡家人有病。皆請其醫。因家人身格體質。皆爲醫者所深知。且交接既久。感情亦深。故所得之效果。尤爲美滿。中國則不然。一醫未往。一醫又來。前藥未服。後藥又至。此大不妥。縱使醫者藥劑皆是也。然所服亦未免太多。夫飯且不可。

過飽。况藥乎。若醫者藥劑皆非也。則將不勝其害矣。又使其中損益各半也。則將功補罪。適如故常而已。又何益。而况孰是孰非。固無由以證明。而從事於取舍也哉。然則欲病速愈。豈可不擇一良醫而終用之乎。此其二也。(丙)英國最著名內科醫生歐氏。嘗言治病之道。七分在養。三分在藥。與中國俗語正同。惟此言初出。人多未以爲然。醫界尤甚。至今二十餘年。人乃知其言之不謬。而深信之。夫天下之藥多矣。其真能愈病者。寥寥無幾。此足見醫藥之不足恃也。華人習慣。家有病人。汲汲焉。惟關窗閉戶。是急。致令室中空氣臭惡。暗若陰府。常人入之。且不堪其鬱悶。而况病者乎。是故家有病人。便當潔其床褥。淨其椅棹。通空氣。透日光。侍病者尤不可戚戚現憂容。免令病人苦中加憂也。所進食物。取精美者。以引起其食興。爲看護者皆當注意於此。此其三也。西人訪

病。每贈鮮花。以却煩惱。而慰情懷。足可效法。

(二) 減痛苦。若病者年老。難望其愈。或久罹痼疾。醫者束手。亦當善事之。使少受痛苦也。病者往往因身不舒。易怒而難悅。家人當曲承其意。切不可視若常人。與之計較。久病者日夜臥床。酸痛難堪。鬱悶不思食。頗生自憐之意。故床褥欲其溫軟。飲食欲其新鮮。而愛敬之心。尤不可不誠於內。而形於外。若於其在生之日。事不盡心。及其死也。然後衣衾棺槨。糜費金資。又何益乎。

(三) 防傳染。熱病十九能傳於人。不知防避者。往往全家相繼而亡。誠可畏也。預防傳染病。要件有二。(一) 消毒。微菌多來自病者之身。病人排洩物。如洩便痰涎之類。皆微菌叢集之所。例如癆者之痰。痢者之便。霍亂者所吐嘔白濁者所淋溺。皆是也。他如耳目口鼻皮膚肛門。咸能

發出微菌。由口鼻出者。傷風肺炎喉痧癆瘵紅熱諸症。是由肛門出者。霍亂傷寒痢疾鈎蟲諸症。是由皮膚出者。天花瘟疫瘡疥癩瘋楊梅諸症。是由眼出者。眼科諸症。是大概肺喉各症。由口鼻出。大小腸症。由肛門出。皮膚眼症。由原受病處出。總之微菌常偕排泄物。尋其最近之出路。以達於身外也。故病者所排出一切之物。當立即浸之消毒水中。或雜破布木屑而燒之。亦可。病人所用衣裳杯盤碗箸。必經滾水洗後。他人乃可用。侍者與病人相接近。當用皮皂淨手。既已復用火酒擦之。然後乃可取食或授食於他人。不然必將因此傳病於人。（餘閱疾病傳染防禦論）

（二）隔離語云。疫癘猛於虎。虎且不可近。况染疫癘之病人乎。故患傳染病者。務令隔室而居。除父母妻子醫士外。他人不得擅近小兒。尤然。近來肺疫盛行。徧於中國。此不知隔離消毒之過也。若於

肺疫初發時。用斯二者以絕傳染。譬如星火初燃。杯水可滅。其不致釀成燎原之大患。可斷言也。不然。則是縱無數猛獸於人叢之中。而能禁其不傷人哉。隔離。譬錮猛獸於匣中。消毒。譬投毒蛇於沸鼎。二者並用。則細菌無遺類矣。豈尙得傳疾病哉。

伍救急。危急之事。家家有之。常因昧於急救。故以致臨危徬徨。不知所措。待醫者既至。不及救矣。若於常時。略加研究。豈致有臨渴掘井之難哉。救急之法。專書甚多。可購閱也。本篇不能細述。略舉數端。以爲提綱挈要可耳。(一)止血。流血。身體偶有損傷。流血甚驟。當一面摧醫。一面止血。重者用潔布數重。按傷處。而後以手帕短桿纏結絞之。若血色清紅。流出甚湧。卽知血由心出。當壓傷痕之上。(近心一端)若血黑紅。其流甚滯。必是迴血。可壓傷點之下。(遠心一端)(二)避血毒。吾人周身

皮膚無處非細菌叢集之所。而所以不受其害者。賴有皮膚爲之保障耳。倘皮膚破裂。則細菌乘勢入體。是故傷無大小。務以藥水洗之。而後裹以潔布爲宜。有赤足者。誤踐鐵釘。或破磁之類。雖已受傷。猶跣足蹀躞於污穢之土。若無所事也者。皆最危險。蓋土中有毒。專侵傷痕隱處。善毒神經。及其發也。雖有華陀扁鵲。不能救已。(三)誤食毒物。毒物入腹。若能從速嘔出。猶可免害。迨其入血。則惟有待死而已。中毒者之欲嘔。猶執熱者之欲濯也。出於良知。不待敦勉。然近人所用引嘔之方。大都未妥。倒懸者有之。灌糞者有之。此大不必取。鹽或芥末化水飲之。足矣。(四)發暈。人發暈時。面色青白。不省人事。此無他。血離頭腦。心弱氣促故也。救法有四。(甲)當令暈者臥斜板上。首低足高。使心血向上。身倒流。(乙)緩衣鈕。啟窗牖。四周毋圍多人。庶病者得暢吸戶外之清氣。

(丙)磨擦四肢。由下而上。以助血潮。易於歸心。(丁)用亞摩尼亞近鼻令臭。以增心力。醒時可用熱咖啡飲之。勿令速起。(五)小兒驚風。消化不良。每致小兒驚風。芥末調水飲之。(六)救急用品。孟子云。工欲善其事。必先利其器。旨哉言也。救急亦然。邇來各藥房。出售救急藥箱。內貯家庭必需藥品數種。可購用也。(本會編家庭救急法。不日出版)語云。識淺危深。此語自是不謬。以上所言。不過臨時救急之方。切不可因一知半解。遂儼然以醫者自命。致誤事機。一有危急。當一面催醫。一面自救。庶免貽誤性命也。

夫一國之人。貧富不同。賢愚迥異。今鄙人所論家庭衛生。識者恐笑其淺膚。愚者或苦其艱深。富者或鄙其卑陋。貧者或以爲煩難。欠當之處。所不敢諱。惟願讀者善取擇焉。